

湘南学園カフェテリア 予定献立表 2025/6/2 (月) ~6/6 (金)

	定食 (550円)	栄養価		ランチ (550円)	栄養価	スイーツ(150円)	
2(月)	ポークソテー~カレーソース ジャーマンポテト スープ (大根と人参)	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ サニーレタス ジャがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ 大根 人参 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	エネルギー 780 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 29.2 g 塩分 3.8 g	ジャージャー麺 オレンジ	中華麺 豚肉 サラダ油 たけのこ 椎茸 きゅうり 長ねぎ 甜面醤 豆板醤 オイスターソース 砂糖 醤油 こしょう にんにく ガラスープ 片栗粉 ごま油 オレンジ	エネルギー 919 kcal タンパク質 40.2 g 脂質 18.3 g 塩分 3.1 g	カップケーキ
3(火)	鶏のトマト煮 こまつなサラダ 味噌汁 (油揚げ)	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 863 kcal タンパク質 38.2 g 脂質 33.6 g 塩分 3.0 g	豚丼 こまつなサラダ 味噌汁 (油揚げ)	米 豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 キャベツ ごま 小麦粉 小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油 油揚げ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 774 kcal タンパク質 35.5 g 脂質 20.8 g 塩分 3.5 g	蒸しパン (100円)
4(水)	鶏のから揚げ さつまいもの甘煮 味噌汁 (キャベツ)	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ菜 さつまいも 酒 砂糖 塩 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 876 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 24.5 g 塩分 2.5 g	炊き込み炒飯 冷奴 味噌汁 (キャベツ)	米 豚肉 ガラスープ 長ねぎ しいたけ にんにく サラダ油 ごま油 酒 塩 こしょう 醤油 卵 こねぎ 紅生姜 みりん 砂糖 豆腐 ごま油 醤油 みりん しそ 長ねぎ 鰹節 煮干し 豆板醤 キャベツ 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー 748 kcal タンパク質 27.8 g 脂質 26.1 g 塩分 4.2 g	スコーン
5(木)	ポークソテー~サルサソース 刻み昆布の金平 スープ (きのこ)	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ トマト 赤パプリカ 砂糖 酢 オリーブ油 サニーレタス 昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油 えのき サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 802 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 31.8 g 塩分 3.6 g	しらす丼~Labo風 刻み昆布の金平 スープ (きのこ)	米 しらす カッテージチーズ 鰹節 醤油 生姜 海苔 こねぎ 昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油 えのき サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 609 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 9.3 g 塩分 4.7 g	パウンドケーキ
6(金)	鶏のごま味噌焼き チリコンカン スープ (もやし)	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ごま ブロッコリー サラダ菜 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油 もやし コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 727 kcal タンパク質 34.2 g 脂質 22.1 g 塩分 4.3 g	ぶっかけ冷やし肉うどん 炊き込みごはん	うどん 卵 豚肉 きゅうり もやし 人参 ごま油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 大根 米 人参 しめじ 油揚げ 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油	エネルギー 979 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 38.0 g 塩分 6.3 g	マドレーヌ
全日	湘南みゅーあカレー (530円)	米 鶏肉 ローストオニオン ダイストマト エリンギ りんごピューレ トマトケチャップ 小麦粉 ターヨーグルト 砂糖 野菜フイヨン顆粒 カレー粉 おろし生姜 紅花油 おろしにんにく 食塩 酵母エキス	*本品は卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛乳、胡桃、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、バナナ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンを使用した製品と同一ラインで生産しています。				